

Muchos de los rasgos de nuestra personalidad se alimentan de la autoestima. Ésta es la estructura que enriquece o empobrece nuestras vidas.

Como padres estamos obligados a saber cómo mejorar la autoimagen de nuestros hijos. Su felicidad depende en gran medida de que así sea.

¿CÓMO HE DE ACTUAR PARA ESTIMULAR LA AUTOESTIMA DE MIS HIJOS?

“ALIENTE LO MEJOR DE SUS HIJOS: POTENCIE SUS CARACTERÍSTICAS POSITIVAS”

M^ª LUISA SECO VILLAR

MAESTRA, PEDAGOGA Y LOGOPEDA

ACLARACIONES:

Apreciarnos, valorarnos y sentirnos responsables, orgullosos de nosotros mismos, autónomos, capaces de fijar nuestras propias normas y de tomar decisiones, aceptarnos tal y como somos, sentirnos dignos de ser amados y recibir lo que la vida nos da, es tener buena autoestima.

Copernith refiere que la autoestima es la evaluación que la persona hace de sí misma. Esta evaluación expresa una actitud de aprobación o rechazo, e indica hasta qué punto una persona se considera capaz, significativa, importante, valiosa y afortunada.

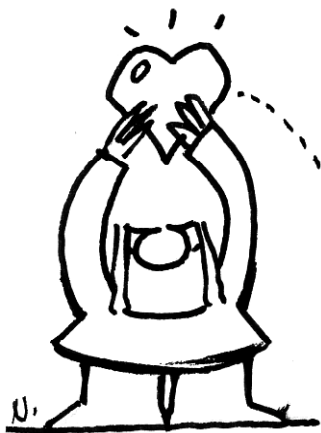
La autoestima no es innata, no es algo heredado. Se construye y se va formando a lo largo de la vida, a partir de la relación con los otros (de los mensajes y valoraciones que recibe el niño).

El afecto y el cariño, la aceptación y la valoración son los ladrillos básicos en la construcción de una buena autoestima. Si a un niño le demuestran amor, confianza (con padres afectivamente cálidos y atentos, que le aprecian, le aceptan, le consideran valioso), crecerá con una alta autoestima. Por el contrario, un niño que no es valorado, que percibe que no le quieren, que no confían en él (con padres afectivamente fríos, distantes y despegados), crecerá con una baja autoestima. Por tanto, de la actitud de los padres depende, en gran medida, conseguir que los hijos se sientan personas capacitadas y desarrollen su

potencial. El sentimiento de aceptación y aprecio hacia uno mismo va unido al sentimiento de competencia y valía personal.



ACTUACIONES: ¿QUÉ HE DE HACER PARA FOMENTAR LA AUTOESTIMA DE MI HIJO?



1. ASEGÚRELE CARIÑO Y AFECTO INCONDICIONAL:

El niño necesita estar seguro de que es querido. Tiene que sentirse siempre especial en la familia. Necesita advertir que cuando está en casa su presencia se aprecia y cuando está fuera se le echa de menos.

Quererle como un todo, con límites y capacidades. Nuestro afecto debe ser independiente de sus logros y comportamiento. El niño, al sentirse amado, puede aceptarse a sí mismo, adquirir el sentido de su propio valor, descubrir y realizar el potencial del que está dotado.

Transmitirle nuestro amor no es malcriarle. Está comprobado que los niños que están seguros del amor de sus padres tienen una mayor seguridad en sí mismos y son capaces de resolver mejor cualquier problema que se les presente en el futuro.

El niño al sentirse amado, puede aceptarse a sí mismo, adquirir el sentido de su propio valor, descubrir y realizar el potencial del que está dotado.



2. FELICITE SUS ACIERTOS, CELEBRE SUS ÉXITOS, DESTAQUE LO POSITIVO:

Elógíele, coméntele todos los aspectos positivos de su conducta. Más aún cuando se trata de niños con necesidades educativas especiales. En este caso, por mínimos que sean sus éxitos, es preciso acentuar nuestro reconocimiento y felicitación. Ya que, para éstos, alcanzar pequeñas metas, implica un mayor esfuerzo.

Cuando se alaba por algo, hay que dejar claro que nuestra apreciación de su comportamiento no es la razón de nuestro cariño por él. Le queremos por lo que es y no por lo que hace, aunque lo que haga refuerce nuestro cariño.

El refuerzo o elogio irá dirigido a acciones específicas en las que el niño haya sido protagonista. El elogio abstracto no es efectivo. Es decir, le proporcionaremos un feedback positivo sobre hechos concretos que haya realizado de forma satisfactoria. Ej. "Juan eres un fenómeno porque has ordenado muy bien tu habitación"

Además, si el niño muestra una conducta positiva, nuestro reconocimiento debe ser inmediato, para que realmente sea reforzante. De lo contrario, no surtirá efecto alguno.

En los niños hay cualidades, rasgos y habilidades dignas de admiración. Pero no basta con que los padres lo piensen, el niño necesita oírse decir. Así que dígaselo. No dé por supuesto que lo que hace bien es lo normal. Aliente, exhorte lo mejor de su hijo. Potencie sus características positivas.

Ahora bien, debe evitarse el elogio excesivo. El refuerzo debe ser sincero, sin exageraciones, y de acuerdo con los comportamientos que deseamos reforzar. La autoestima de un niño no se desarrolla por la vía del elogio continuo e injustificado o por la vía de la tolerancia sin límites, donde todo vale, todo está permitido.

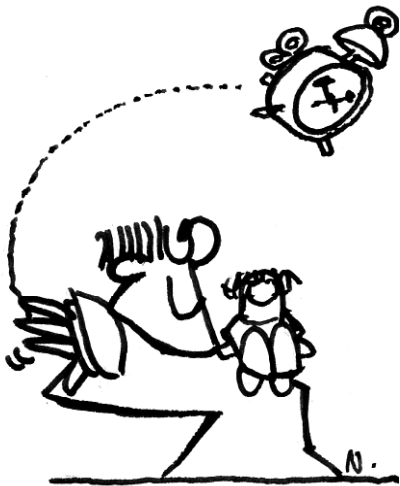


3. SANCIONAR SU CONDUCTA, SU COMPORTAMIENTO, NO SU PERSONA:

Siempre hemos de separar la mala acción de cómo es el niño. Una cosa es hacerle ver que no se ha comportado bien y otra muy distinta es decirle "niño malo". Para que los hijos confíen en sí mismos no se debe decirles que son niños buenos o malos en función de su comportamiento. No deben asociar su valía personal a su conducta. Un niño que escucha

continuamente "Juan es bueno porque se porta bien", sentirá menguar su autoestima cuando haga algo mal.

De ahí que hemos de analizar los mensajes que les enviamos y preocuparnos de que sean positivos. Hemos de utilizar un lenguaje positivo, evitar acusaciones, ridiculizaciones y/o comentarios irónicos. Intentaremos sustituir el verbo "ser" por el verbo "estar". En lugar de decir: "Eres un desordenado", mejor decirle: "Tu habitación está desordenada y eso me pone muy triste. Por favor, ordénala".



4. DEDICARLES TIEMPO:

Uno de los principales problemas actuales es que los adultos tenemos un tiempo reducido para estar con nuestros hijos. Pese a ello, hemos de disponer de un tiempo en exclusiva, a diario, para jugar con él, reír, ayudarle con los deberes, acompañarlo a deporte, explicarle un cuento por la noche, etc. No debemos economizar el tiempo que pasamos con nuestros hijos. Necesitan nuestra atención para sentirse seguros.

Cuando nos interesamos por sus cosas, de alguna manera les estamos diciendo que nos importan, que son importantes y valiosos para nosotros. Esto acrecentará su autoestima.



5. MANTENER UNA ESCUCHA CÁLIDA Y ACTIVA, SIN DISTRACCIONES:

Uno de los aspectos fundamentales de la comunicación humana es el hecho de escuchar y sentirse escuchado. Los padres deben hablar menos y escuchar más, y esperar a que terminen de hablar para responder.

La escucha abierta implica poner mucha atención y comprender con exactitud lo que se está diciendo. Implica y exige un esfuerzo activo: hay que soltar el periódico, quitar el volumen de la TV, girar la cabeza hacia quien le habla, mirar a los ojos.

Además de esa escucha atenta y comprensiva, hay otros aspectos que se deben tener en cuenta como son una mirada comprensiva y amistosa, una sonrisa cariñosa, un abrazo, etc. Se debe escuchar, por tanto, con todos los sentidos.

Cuando nos interesamos por sus cosas, de alguna manera les estamos diciendo que nos importan, que son importantes y valiosos para nosotros. Esto acrecentará su autoestima.

No compararle con los demás, pues le hará sentir que no vale lo suficiente. Además fomentará los celos y la envidia entre ellos.



6. SUPRIMIR COMPARACIONES CON SUS HERMANOS, COMPAÑEROS. RECORDAR QUE CADA CUAL ES ÚNICO:

No compararle con los demás, pues le hará sentir que no vale lo suficiente. Además fomentará los celos y la envidia entre ellos.

Cuando se le dice, por ej., "Aprende de tu hermano", sólo sirve para que el niño piense que su hermano es mejor que él y, por tanto, más querido por sus padres. Cada niño tiene que sentir que ocupa un lugar en su familia, propio y diferenciado, y debe ser respetado por sus características particulares, por sus cualidades y defectos.

Por tanto, respetar la individualidad de cada hijo es básico para desarrollar su autoestima. Respetar significa aceptarle como un todo completo, con sus capacidades, potencialidades, así como con sus limitaciones y dificultades. Es hacerle sentir alguien importante, único. Es valorarlo como persona, por lo que es y no por lo que hace, no por sus éxitos y competencias. Es no compararlo

con nadie, no ponerlo en ridículo frente a otro, es hacerle observaciones en privado.



7. PONER METAS ACORDES A SUS POSIBILIDADES, SIN EXIGIR MÁS DE LO QUE PUEDE:

Los padres deben estimular a sus hijos, ayudándoles a tomar conciencia de sus posibilidades y animándoles a que se pongan a prueba, pero siempre respetando su propio ritmo. Pretender que hagan más de lo que pueden, sólo acarreará frustración, desánimo e inseguridad.

Motivarlo a actuar desde la perspectiva de que él puede, sabe y es capaz. Y, de que si no lo consigue, no pasa nada, y de todas formas habrá aprendido algo nuevo.

8. NO REGALARLE COSAS GRATUITAMENTE Y EN EXCESO:

Sin que ellos sientan que las han merecido por su propio



Los niños que tienen una alta autoestima son aquellos que se les ha permitido tomar decisiones y asumir responsabilidades desde la infancia (elegir su propia ropa, decidir qué actividad extraescolar quieren hacer, colaborar en las tareas de casa, escoger a sus amigos, etc.).

esfuerzo. Si se regala algo a los hijos, ha de ser como recompensa a algún esfuerzo. Así se consolida su certeza de que es capaz de conseguir cosas y metas, y de que toda consecución implica un esfuerzo.

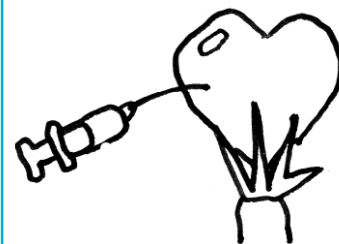


9. DARLE LA OPORTUNIDAD DE RESPONSABILIZARSE Y DE EQUIVOCARSE:

Para que un niño se sienta capacitado para hacer frente a las distintas situaciones que ocurren durante su desarrollo, es necesario que los padres le den la oportunidad de elegir, así como de equivocarse y proporcionarle el estímulo para aceptar responsabilidades y asumir consecuencias.

Los niños que tienen una alta autoestima son aquellos que se les ha permitido tomar decisiones y asumir responsabilidades desde la infancia (elegir su propia ropa, decidir qué actividad extraescolar quieren hacer, colaborar en las tareas de casa, escoger a sus amigos, etc.).

Además, enséñele a aprender de sus errores y faltas de una manera positiva. Enséñele a aceptar que es normal equivocarse, que cuando una persona fracasa no es un fracasado, sólo necesita aprender. Enséñele que no debe tener miedo a hacer las cosas mal, porque los errores constituyen un medio, una oportunidad de aprendizaje. Eso les anima a quitar dramatismo a los fallos y a esforzarse en próximos intentos.



CONCLUSIÓN:

Una suficiente autoestima constituye una especie de vacuna contra el impacto de las adversidades. Habrá momentos buenos y malos en nuestra vida, pero estaremos en disposición de asumir los altos y desactivar los bajos cuando sea necesario.

La autoestima tiene, por tanto, un enorme impacto en el desarrollo de la personalidad del niño.

Alguien dijo: "Si un niño vive con aprobación aprende a estar a gusto consigo mismo", y que "Una autoimagen fuerte y positiva es la mejor preparación para tener éxito y felicidad en la vida".■